Buah Dan Sayuran Yang Berkhasiat Untuk Menghilangkan Stres Dan Depresi

Jannah Firdaus Mediapro

Buah Dan Sayuran Yang Berkhasiat Untuk Menghilangkan Stres Dan Depresi

by

Jannah Firdaus Mediapro

2018

Prakata

Kesehatan mental atau jiwa tak kalah pentingnya dari kesehatan fisik. Bahkan ada yang bilang bahwa sehatnya fisik bergantung dari sehatnya mental. Tak hanya melulu dengan konseling ke psikolog atau meditasi, memakan sederet buah dan sayur yang dimakan mentah juga bisa bantu meningkatkan kesehatan mentalmu. Menurut studi yang dilakukan oleh peneliti dari the University of Otago, terungkap bahwa orang-orang yang memakan buah dan sayur mentah cenderung memiliki gejala depresi dan gangguan mental lainnya, dibanding mereka yang memakan makanan yang dimasak, kalengan atau olahan.

Setiap orang memiliki masalah, hingga membuat stres. Rasa stres bisa mengarahkan kita ke banyak hal, salah satunya ngemil hingga makan berlebihan. Tak ada salahnya jika orang stres butuh pelampiasan ke makanan. Tetapi justru makanan tersebut juga bisa membuat lebih stres lagi ketika berat badanmu semakin bertambah. Dalam studi tersebut, lebih dari 400 orang berusia antara 18-25 tahun ditanyai tentang asupan buah dan sayur mereka beserta jenis-jenisnya dan bagaimana cara mereka memakannya.

Kemudian para peserta juga menjalani skrining gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Mereka juga meneliti variabel lain yang mempengaruhi kesehatan mental seperti kebiasaan olahraga, diet, kondisi kesehatan, etnis, gender dan status sosial ekonomi dari para peserta. Setelah

mengontrol dan menguji keseluruhan variabel, hasil menunjukkan adanya kaitan signifikan antara makanan mentah dengan kesehatan mental yang lebih baik.

Mereka yang makan buah dan sayur mentah memiliki peningkatan kesehatan, seperti mood positif, kepuasan hidup, dan 'berkembang'. Buah dan sayuran mentah memberikan level mikronutrien yang lebih besar ketimbang produk olahan. Hal ini menjelaskan kaitan yang kuat dengan kesejahteraan mental. "Jika pola kami terkonfimasi dalam studi intervensi, itu akan menunjukkan bahwa kebijakan kesehatan dapat berfokus pada mempromosikan konsumsi produk mentah dan tanpa diolah untuk kesehatan yang optimal," tulis studi tersebut

Apakah ada makanan yang menyembuhkan stres dan depresi? Meskipun makanan tidak bisa menyembuhkan depresi sepenuhnya, sebuah studi baru menunjukkan bahwa makanan tertentu dapat bertindak seperti anti-depresan. Beberapa jenis buah-buahan dan sayur mayur seperti timun, coklat, daun seledri, jahe, jeruk dan buah kiwi ternyata memiliki manfaat untuk mengurangi dan menghilangkan stress, emosi tinggi dan depresi.

Jika Anda menggunakan obat-obatan, Anda harus terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui apakah Anda dapat mencoba makanan tersebut. Meskipun Anda tidak dapat menghindari obat-obatan sepenuhnya, Anda dapat mengandalkan makanan sampai ke tingkat meminimalkan efek depresi.

Tentu saja, makanan adalah bahan bakar untuk sistem dan juga dapat membuat kita merasa baik yang berarti bahwa makanan dapat mempengaruhi suasana hati kita juga. Berdasarkan hal ini, Anda dapat mencoba solusi alami tertentu jika dokter Anda memungkinkan Anda untuk melakukannya.

Buah-Buahan & Sayuran Untuk Menghilangkan Stres Dan Depresi

1. Alpukat

Buah yang menjadi favorit semua orang ketika dibuat jus ini ternyata mengandung glutathione, yang dapat memblokir penyerapan lemak tertentu dalam usus. Selain itu, buah hijau ini juga mengandung lutein, beta karoten, vitamin E, dan folat yang lebih banyak dari buah lainnya.

Alpukat juga dapat berfungsi menurunkan tingkat stres, karena adanya kandungan kalium yang berguna memberikan rasa tenang. Tetapi meskipun alpukat ini buah, alpukat masih terhitung sebagai asupan lemak. Jadi kamu juga harus mengontrol diri saat mengkonsumsi buah ini ya.

2. Oatmeal

Tahukah kamu bahwa oatmeal juga dapat membuat *mood* menjadi lebih baik? Karbohidrat kompleks yang terdapat di oatmeal rupanya dapat membantu otak membuat serotonin. Serotonin merupakan hormon *mood* baik. Serotonin tidak hanya memiliki sifat antioksidan,tetapi juga dapat menenangkan yang membantu mengatasi stres.

3. Yogurt

Mengkonsumsi yogurt rupanya dapat menurunkan tingkat stres yang berlebih. Yogurt dapat meningkatkan kadar serotonin dalam otak yang berguna memberikan rasa nyaman bagi kamu yang sedang stres.

4. Berry

Berry adalah salah satu buah yang kaya antioksidan. Semua buah-buahan yang termasuk berry seperti raspberry, blackberry, strawberry, blueberry mengandung vitamin C yang tinggi dan mampu melawan stres. Kamu bisa menjadikan salah satu dari buah berry ini sarapan pagi hari berdampingan dengan yogurt, sereal, dan oatmeal. Pasti harimu akan menjadi lebih baik.

5. Susu

Gak cuma yogurt saja yang bisa menghilangkan stres, Susu juga bernutrisi tinggi dengan manfaat yang sama. Kandungan kalsium di dalamnya berguna mengurangi ketegangan otot dan menenangkan saraf, sehingga stres akan segera reda. Jika kamu sedang stres tetapi kamu juga sedang diet, sebaiknya kamu memilih susu yang rendah lemak, supaya tidak mengganggu naiknya berat badanmu.

6. Cokelat

Mungkin semua orang sudah mengetahui bahwa coklat adalah salah satu makanan yang dapat mengatasi stres. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa cokelat dapat mengurangi hormon stres yang ada dalam dirimu. *Dark chocolate*, diketahui dapat menurunkan tekanan darah yang memicu perasaan tenang. Tak perlu takut berat badan naik, kamu bisa mengkonsumsi *dark chocolate* sebagai camilan seminggu sekali.

7. Kacang Almond

Jika kamu suka mengkonsumsi kacang almond, beruntunglah kamu karena kamu tidak hanya mendapatkan nutrisinya. Kacang almond yang sedang kamu makan saat ini bisa meredakan stres. Kacang almond memiliki banyak kandungan nutrisi seperti vitamin B, zat besi, magnesium, dan vitamin E.

8. Jeruk

Semua orang pasti tahu kalau jeruk adalah gudangnya vitamin C. Vitamin C bermanfaat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan tekanan darah. Tetapi apakah kamu sudah tahu kalau vitamin ini juga ampuh untuk mengurangi efek tekanan stress.

9. Sayuran Berdaun Hijau

Selain menyehatkan, sayuran berdaun hijau seperti bayam atau asparagus mengandung folat yang menghasilkan dopamin, zat kimia otak yang merangsang kebahagian. Sehingga jika mengkonsumsi sayuran ini akan dapat membantumu agar tetap tenang.

10. Salmon

Stres disebabkan karena meningkatnya hormon adrenalin dan kortisol. Kandungan asam lemak omega-3 dalam ikan salmon memiliki sifat yang dapat membantu melawan efek negatif dari hormon stres.

11. Teh

Ternyata minum teh di pagi hari itu sangat membantu *mood*mu agar tetap terjaga. Menurut penelitian di Jepang, seseorang yang mengkonsumsi teh 4 gelas setiap harinya akan terhindar dari resiko stres dan depresi. Teh yang baik kamu pilih adalah teh hijau, karena kaya akan kandungan antioksidan. Bagi kamu yang diet juga, teh hijau merupakan asupan yang paling tepat untuk menurunkan berat badan.

12. Gandum

Mengkonsumsi makanan yang terbuat dari gandum akan meningkatkan jumlah serotonin di dalam otak sehingga dapat menghilangkan stres. Kamu bisa mencoba makan produk gandum seperti oatmeal. Oatmeal juga membantu memperlancar pencernaan dan menjaga kesehatan jantung.

13. Pisang

Salah satu dampak negatif dari stres adalah meningkatnya tekanan darah. Dengan kamu mengkonsumsi pisang, meningkatnya tekanan darah yang diakibatkan stres itu akan segera reda. Pisang memiliki kandungan vitamin A, B, dan C yang berguna untuk menstabilkan tekanan darah.

14. Kacang Mente

Jika kamu stres dan bosan dengan buah dan sayur, kamu bisa mmengkonsumsi kacang mente sebagai camilanmu. Kacang mente adalah sumber *zinc* yang baik. Tingkat *zinc* yang rendah dalam tubuh kita menyebabkan dengan kecemasan dan depresi. Kacang mente sangat baik dikonsumsi setiap hari agar tubuh kita tetap tenang.

15. Es Krim

Makanan dingin satu ini yang paling disukai orang yang sedang stres. Tidak hanya itu, hampir semua orang sangat menyukai es krim meskipun tidak stres sekalipun. Kombinasi susu dan krim merupakan perpaduan yang cocok yang bisa memberikan rasa nyaman bagi kamu yang sedang stres. Kandungan amino thrytopan dalam es krim berfungsi menenangkan otak.

15. Daun Seledri

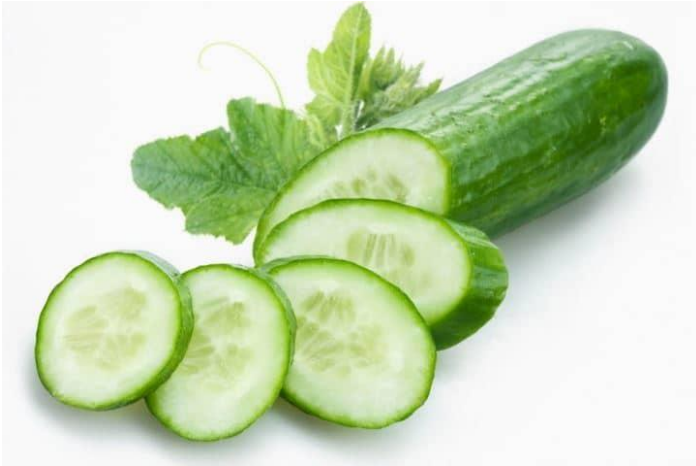
Daun seledri bukanlah daun yang asing lagi. Daun ini kerap kali digunakan sebagai bahan makanan serta sering dikonsumsi. Namun tahukah Anda bahwa daun ini juga terkadang digunakan sebagai tananman obat?

Faktnya, daun seledri sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan. Daun ini sudah digunakan sebagai tanaman obat sejak ratusan tahun yang lalu oleh bangsa romawi, lho

Dewasa ini, semua orang pasti pernah merasa stress. Padatnya aktivitas dan kurangnya rekreasi adalah salah satu dari banyak penyebab stress yang ada. Ketika Anda merasa stress, maka akan sulit bagi Anda untuk berkonsentrasi.

Tahukah Anda bahwa daun seledri dapat membantu mengatasi stress? Ini karena di dalam daun seledri terkandung magnesium. Magnesium ini dapat

menghilangkan stress, oleh karena itu jika Anda sedang merasa stress, tidak ada salahnya mengonsumsi daun ini.

16. Timun

Timun merupakan tumbuhan yang menghasilkan buah yang bisa dimakan dan dikonsumsi sebagai lalapan. Timun yang belum matang sepenuhnya biasanya cocok dijadikan sebagai lalapan makanan tergantung jenisnya. Timun atau biasa disebut mentimun ini memang sudah ada di seluruh dunia, dan banyak sekali kita temukan saat kita makan makanan di restoran ayam. Mentimun memiliki banyak manfaat yang bagus untuk kesehatan kita, karena timun berisi kandungan air yang cukup banyak. Cocok sekali dimakan jika kita butuh penyegar tenggorokan, dan enak dimakan saat cuaca sedang panas.

Timun mengandung flavonol anti-inflamasi yang hebat dalam meningkatkan kesehatan otak. Fungsi utama kandungan ini, meningkatkan konektivitas neuron Anda sehingga membantu menjaga ingatan

tetap tajam serta melindungi sel saraf dari kerusakan terkait usia.

Timun juga kaya akan vitamin B kompleks, termasuk B1, B5 dan B7 yang dikenal dengan biotin. Keluarga vitamin ini efektif merelaksasi sistem saraf dan mengurangi dampak stres dan kecemasan.

17. Rosemary

Rosemary adalah tanaman herbal yang sering digunakan sebagai penyedap masakan dan juga sebagai bahan pembuat parfum.

Kecuali itu, rosemary juga memiliki aroma terapi yang dapat melemaskan otot-otot tubuh yang tegang sehingga apabila Anda mengalami stress cukup dengan menghirup aroma terapinya Anda akan terbebas dari rasa stress tersebut.

Untuk mendapatkannya, Anda dapat menanamnya sendiri karena menanam rosemary tidaklah susah.

18. Lavender

Tanaman kedua yang dapat membantu Anda menghilangkan rasa stress adalah lavender. Sama halnya dengan rosemary, bagian dari lavender yang dimanfaatkan untuk meredakan rasa stress adalah aromanya.

Aroma levender dapat membangkitkan kekebalan tubuh dan menenangkan kulit.

Untuk mendapatkan Aroma lavender, Anda dapat membeli parfum yang memiliki aroma lavender atau Anda juga dapat menanamnya sendiri.

19. Chamomile

Chamomile atau kamomil berasal dari tanaman yang ditemukan di Eropa.

Tanaman ini memiliki aroma seperti aroma buah apel yang dapat membantu Anda menyembuhkan demam, membuat kulit bersinar, dan menghilangkan rasa stress.

20. Sage

Tanaman dengan daun berwarna hijau ini sering digunakan sebagai bumbu masakan dan pengobatan.

Banayak yang berpendapat bahwa sage lebih efektif menghilangkan rasa stress daripada obat pereda stress lainnya.

Anda cukup menghirup aromanya dan dapatkan rasa tenang pada tubuh, pikiran, dan otot-otot Anda.

21. Bayam

Saat stress melanda, konsumsilah bayam, karena salah satu penyebab terjadinya stress adalah hilangnya vitamin C dengan cepat pada hormon andrenalin pada tubuh Anda.

Kenapa harus mengkonsumsi bayam? karena bayam memiliki kandungan vitamin C yang dapat menggantikan vitamin C yang hilang tersebut.

22. Brokoli

Dengan mengkonsumsi tanaman yang berbentuk seperti jamur berwarna hijau ini, Anda bisa menghilangkan rasa stress yang sedang Anda alami karena Tanaman ini dapat memproduksi serotonin yang mampu mengendalikan, menenangkan dan menyeimbangkan perasaan dan pikiran Anda.

Sama halnya dengan dengan bayam, brokoli juga memiliki kandungan vitamin C yang dapat menggantikan vitamin C yang hilang saat stress.

23. Asparagus

Salah satu penyebab timbulnya rasa panik yang Anda alamai adalah kurangnya serotonin pada tubuh Anda, dengan mengkonsumsi asparagus, Anda dapat menghilangkan rasa panik tersebut karena asparagus mengandung serotonin yang dibutuhkan oleh tubuh Anda untuk menghilangkan rasa panik.

24. Wortel

Jus wortel dikenal sebagai salah satu sumber vitamin A yang baik untuk kesehatan mata. Namun, ternyata jus yang satu ini tak hanya baik dikonsumsi untuk kesehatan mata. Ada sederet manfaat lain yang bisa Anda dapatkan dari jenis umbi-umbian yang satu ini.

Beta-karoten dalam jus wortel bisa memperkuat fungsi otak, meningkatkan daya ingat serta dapat mengurangi stress dan depresi. Stres oksidatif yang diakibatkan oleh polusi udara dan faktor lainnya bisa menyumbang kerusakan sel otak dan sel saraf. Kondisi ini mampu melemahkan sinyal saraf dan mengurangi fungsi kognitif otak. Tak hanya itu, zat ini juga bermanfaat untuk mengurangi risiko demensia seiring dengan pertambahan usia.

Sebuah penelitian dilakukan pada 10 pekerja yang terpapar timbal. Mereka diberikan 10 mg beta-karoten

selama 12 minggu. Hasilnya, kelompok pekerja yang menerima asupan betakaroten memiliki tingkat stres oksidatif lebih rendah. Oleh karenanya, minum satu gelas jus wortel setiap hari mampu menurunkan risiko kerusakan pada sel dan saraf otak akibat stres oksidatif.

25. Tomat

Tomat mengandung banyak asam folat dan asam alpha-lipoic yang bagus untuk menghalangi rasa depresi masuk ke dalam tubuh. Seperti yang ditulis oleh Journal of Psychiatry and Neuroscience, penelitian menunjukkan bahwa sepertiga pasien yang menderita depresi ternyata banyak kekurangan zat folat.

Asam folat dapat mencegah kelebihan produksi homosistein yang bisa menghambat hormon penting seperti serotonin pada tubuh. Sedangkan asam alpha-lipoic membantu tubuh untuk mengubah glukosa menjadi enerji dan menstabilkan suasana hati.

26. Kiwi

Banyak orang tertarik makan **buah** kiwi karena warna dan rasanya yang eksotis. Tetapi sebenarnya ada banyak alasan kenapa Anda harus makan kiwi. Melancarkan pencernaan

Kiwi mentah mengandung actinidain, enzim yang mampu melancarkan pencernaan seperti papain dalam pepaya atau bromelain dalam nanas. Kiwi merupakan buah yang mengandung alkaline tinggi. Jika kadar alkaline dalam tubuh seimbang, Anda bisa tidur dengan nyenyak, menurunkan risiko radang sendi, osteoporosis, dan dapat menghilangkan stress serta depresi.

27. Air Jahe

Jahe sangat manjur untuk menghangatkan badan ketika musim penghujan seperti saat ini. Tak hanya itu bumbu dapur ini ternyata juga dapat meredakan stres.

Menurut ahli gizi, Alice Mackintosh, jahe dapat mengatasi stres psikologis sebab kandungan antioksidan yang kuat serta gingerol dalam jahe dapat membersihkan zat kimia berbahaya yang dihasilkan tubuh saat muncul rasa cemas.

Untuk merangsang pencernaan dengan baik, Alice menyarankan agar jahe yang sudah dicincang dicampur dengan air panas dan irisan lemon.

Minuman ini dapat memecah asam lambung yang dikeluarkan sistem pencernaan manusia saat sedang stres.

Kandungan antioksidan dalam jahe membuat jahe memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti meringankan gejala flu, menurunkan berat badan,

mengatasi diare, mencegah pembekuan darah, menurunkan kolesterol jahat, serta mengembalikan suasana hati Anda yang buruk.

28. Buah Kurma

Buah kurma adalah buah yang cukup populer bagi masyarakat Indonesia dan mudah ditemui saat memasuki bulan Ramadan. Banyak manfaat kurma yang bisa didapatkan tubuh karena kandungan di dalamnya seperti zinc, magnesium, fosfor, selenium dan mangan. Selain daging buahnya, masyarakat juga mengenal ekstra kurma yaitu sari kurma. Apakah manfaat sari kurma sama dengan buah kurma?

Sari kurma adalah minuman herbal yang berasal dari buah kurma, di mana semua manfaat buah kurma bagi kesehatan bisa Anda dapatkan. Daging buah kurma mengandung zat gula sederhana yaitu yaitu zat fruktosa dan dekstrosa.

Zat-zat ini sangat mudah sekali dicerna dan dapat dengan cepat mengisi energi tubuh. Kandungan lainnya adalah protein, lemak, mineral, zat besi, serta zat asam folat.

Kurma adalah salah satu makanan alami yang menyembuhkan depresi. Selain lezat dan mereka juga kaya vitamin dan mineral. Hal terbaik tentang kurma adalah bahwa mereka memberi energi Anda dengan cepat. Mereka juga mengandung serat dan antioksidan juga. Mereka yang menderita depresi dapat mencoba camilan dengan kurma.

29. Madu

Dari Wikipedia Indonesia, ensiklopedia bebas berbahasa Indonesia, madu didefinisikan sebagai cairan yang lengket dan manis yang dihasilkan oleh lebah dan serangga lainnya dari nektarbunga. Nektar atau sari bunga adalah cairan manis kaya dengan gula yang diproduksi bunga dari tumbuh-tumbuhan sewaktu mekar untuk menarik kedatangan hewan penyerbuk seperti serangga.

Madu tersusun atas beberapa senyawa gula seperti glukosa dan fruktosa serta sejumlah mineral seperti magnesium, kalium, kalsium, natrium, klor, belerang, besi, dan fosfat. Madu juga mengandung vitamin B1, B2, C, B6 dan B3 yang komposisinya berubah-ubah sesuai dengan kualitas nektar dan serbuk sarii Bermacam-macam tanaman, berarti beragam zat warna dan beragam kualitas nektar dan serbuk sari pula.Maka jangan heran jika terdapat bermacam-macam warna madu. Di samping itu, dalam madu terdapat pula sejumlah kecil tembaga, yodium, dan seng, serta beberapa jenis hormon.

Dan Rabb-mu mengilhamkan kepada lebah, "Buatlah sarang-sarang di bukit-bukit, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibikin manusia," kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Rabb-mu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Alloh) bagi orang-orang yang memikirkan." (QS. An-Nahl: 68-69).

Sebagaimana firman Allah dalam Al Quran, madu adalah "obat bagi manusia". Fakta ilmiah ini telah dibenarkan oleh para ilmuwan yang bertemu pada Konferensi Apikultur Sedunia (World Apiculture Conference) yang diselenggarakan pada tanggal 20-26 September 1993 di Cina. Konferensi tersebut membahas pengobatan dengan menggunakan ramuan yang berasal dari madu. Seorang dokter Rumania mengatakan bahwa ia mengujikan madu untuk pengobatan pasien katarak, dan 2002 dari 2094 pasiennya sembuh total. Para dokter Polandia juga menyatakan dalam konferensi tersebut bahwa resin lebah dapat membantu penyembuhan banyak penyakit seperti wasir, masalah kulit, penyakit ginekologis, dan berbagai penyakit lainnya.

Contoh manfaat madu dalam dunia medis meliputi: menguatkan otot jantung, sehingga digunakan juga pada kasus nyeri dada akibat serangan jantung (angina pectoris) dan setelah operasi jantung;

menangkal reaksi garam makanan, sehingga digunakan pada kasus tekanan darah tinggi; untuk masalah THT dan pernafasan, madu dapat meredakan hidung tersumbat, nyeri tenggorok termasuk tonsilitis, batuk, menghilangkan dahak; untuk pencernaan, madu digunakan dalam mengatasi gangguan pencernaan akibat kurangnya enzim pencernaan.

Madu juga dapat menyembuhkan luka (tukak) lambung dan usus 12 jari, menguatkan hati, menghancurkan batu empedu, terutama jika ditambah royal jelly dan bee pollen; madu juga baik untuk pasien neurosis seperti stress atau depresi ditandai berkurangnya tremor (buyuten) dan jantung berdebar, pasien psikotik seperti schizofrenia, kecanduan alkohol dan morfin, insomnia; memelihara kesehatan saluran kemih, mulut dan kulit, dan masih banyak lagi.

Referensi

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Association. 2013.

Wael Mohamed, C.R. (2012). "Arab and Muslim Contributions to Modern Neuroscience". International Brain Research Organization History of Neuroscience.

Deuraseh, Nurdeen; Mansor Abu, Talib (2005), "Mental health in Islamic medical tradition", The International Medical Journal, 4 (2): 76–79.

Ullmann, Manfred (1978). Islamic Medicine. Islamic Surveys. 11. Edinburgh Univ. Press. ISBN 0-85224-325-1.

Carlson, Neil R.; C. Donald Heth (2007). Psychology the science of behaviour (4th ed.). Pearson Education Inc. ISBN 978-0-205-64524-4.

Tapsell LC, Hemphill I, Cobiac L, et al. (August 2006). "Health benefits of herbs and spices: the past, the present, the future". Med. J. Aust. 185 (4 Suppl): S4–24. PMID 17022438.

Cichoke, Anthony J (2001). Secrets of Native American herbal remedies: a comprehensive guide to the Native American tradition of using herbs and the mind/body/spirit connection for improving health and well-being (. New York: Penguin Publisher.